



УТВЕРЖДАЮ  
 Директор ООО "ОП"  
 Фомин А.М.

Меню приготавливаемых блюд ОБЗ с 12 и старше

Возрастная категория  
 5-11 класс

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 1</b>							
ЗАВТРАК	Гуляш (1-й вариант)	100	17,17	18,33	3,50	247,5	367 (1)
	Макаронные изделия отварные	180	6,79	0,81	34,85	173,88	291
	Овощи натуральные (помидоры)	100	1,10	0,20	3,80	24	106
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,02	58,76	493
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>630</b>	<b>28,76</b>	<b>19,86</b>	<b>77,03</b>	<b>603,34</b>	
ОБЕД	Плов из отварной птицы	250	33,05	42,62	45,15	695,98	406
	Щи из квашеной капусты с картофелем	250	1,68	5,17	7,07	83,3	139
	Овощи натуральные соленные (огурцы)	100	0,80	0,10	1,70	13	107
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	108
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	109
	Компот из свежих плодов или ягод (из плодов)	200	0,50	0,20	23,10	96	507
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>880</b>	<b>41,71</b>	<b>48,89</b>	<b>110,06</b>	<b>1051,88</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1510</b>	<b>70,47</b>	<b>68,75</b>	<b>187,09</b>	<b>1655,22</b>	
<b>День 2</b>							
ЗАВТРАК	Кнели рыбные припущенные	100	14,80	2,09	5,78	99,78	334
	Картофель отварной в молоке (1)	180	26,64	3,76	10,40	179,6	174
	Чай из сухой смеси с витаминами "Валетек Классные Витамишки"	200	0,40	0,00	20,00	80	616
	Овощи натуральные (огурцы)	100	0,80	0,10	2,50	14	106
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>630</b>	<b>46,14</b>	<b>6,47</b>	<b>58,54</b>	<b>472,58</b>	
ОБЕД	Тефтели из говядины паровые	110	15,18	13,97	9,57	224,4	389
	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,40	10,46	49,44	337,4	237
	Икра свекольная или морковная (морковная)	100	2,40	7,10	10,40	115	119
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	109
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	108
	Расольник домашний	250	2,07	5,20	12,80	106,25	132
Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110	508	
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>940</b>	<b>37,23</b>	<b>37,53</b>	<b>142,25</b>	<b>1056,65</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1570</b>	<b>83,37</b>	<b>44,00</b>	<b>200,79</b>	<b>1529,23</b>	
<b>День 3</b>							
ЗАВТРАК	Котлеты, биточки, шницели припущенные кури	100	15,00	10,71	9,29	188,57	412
	Каша ячневая вязкая	180	5,76	10,26	32,18	244,08	255
	Напиток "Валетек" с витаминами	200	0,00	0,00	18,40	74	617
	Сыр твердый порциями	15	3,90	3,98	0,52	53,34	100
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>545</b>	<b>28,16</b>	<b>25,47</b>	<b>80,25</b>	<b>659,19</b>	
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	250	1,65	5,17	11,90	100,7	128
	Рагу из птицы	250	19,72	20,57	22,73	354,28	407
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	108
	Жаркое по-домашнему	200	23,64	21,10	15,10	344,54	369
	Компот из яблок с лимонами	200	0,30	0,20	25,10	103	509
	Кукуруза отварная (зерен с маслом)	100	8,90	5,61	61,68	332,9	175
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	109	
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>1080</b>	<b>59,89</b>	<b>53,45</b>	<b>169,55</b>	<b>1399,02</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1625</b>	<b>88,05</b>	<b>78,92</b>	<b>249,80</b>	<b>2058,21</b>	

День 4							
ЗАВТРАК	Омлет натуральный	180	15,52	24,08	4,16	293,54	301
	Какао с молоком (1-й вариант)	200	3,60	3,30	25,00	144	496
	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	105
	Горошек зеленый	100	3,10	3,70	6,40	72	1/1
	Батон нарезной	20	1,50	0,58	10,28	52,4	111
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>540</b>	<b>25,75</b>	<b>40,27</b>	<b>55,94</b>	<b>688,94</b>	
ОБЕД	Суп- пюре из разных овощей	250	3,10	4,50	13,03	106,42	161
	Голубцы ленивые	200	17,00	16,60	8,00	250	372
	Салат из моркови	100	1,10	10,10	9,10	132	7
	о Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	108
	об Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	109
	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,30	0,00	20,10	81	512
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>830</b>	<b>27,18</b>	<b>32,00</b>	<b>83,27</b>	<b>733,02</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1370</b>	<b>52,93</b>	<b>72,27</b>	<b>139,21</b>	<b>1421,96</b>	
День 5							
ЗАВТРАК	Капуста отварная с маслом	180	2,52	7,20	6,84	99	178
	Котлеты, биточки, шницели из говядины	100	17,80	17,50	14,30	286	381
	Овощи натуральные (огурцы)	100	0,80	0,10	2,50	14	106
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,02	58,76	493
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>630</b>	<b>24,82</b>	<b>25,32</b>	<b>58,52</b>	<b>556,96</b>	
ОБЕД	Суп картофельный с фрикадельками (мясными)	250	10,03	5,95	18,03	166,12	149
	Макаронные изделия отварные	180	6,79	0,81	34,85	173,88	291
	Гуляш (1-й вариант)	100	17,17	18,33	3,50	247,5	367 (1)
	о Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	108
	об Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	109
	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,60	10,10	9,60	136	4
Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110	508	
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>910</b>	<b>41,77</b>	<b>35,99</b>	<b>126,02</b>	<b>997,1</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1540</b>	<b>66,59</b>	<b>61,31</b>	<b>184,54</b>	<b>1554,06</b>	
День 6							
ЗАВТРАК	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,40	10,46	49,44	337,4	237
	Курица в соусе томатном	120	13,60	13,50	4,10	192	405
	Фрукты свежие (груши)	100	0,40	0,30	10,30	47	112
	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61	494
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>670</b>	<b>29,00</b>	<b>24,78</b>	<b>98,90</b>	<b>736,6</b>	
ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,75	4,98	7,77	75,75	142
	Салат из моркови	100	1,10	10,10	9,10	132	7
	о Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	108
	об Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	109
	Компот из яблок с лимонами	200	0,30	0,20	25,10	103	509
	Жаркое по-домашнему	200	23,64	21,10	15,10	344,54	369
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>830</b>	<b>32,47</b>	<b>37,18</b>	<b>90,11</b>	<b>818,89</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1500</b>	<b>61,47</b>	<b>61,96</b>	<b>189,01</b>	<b>1555,49</b>	
День 7							
ЗАВТРАК	Шницель рыбный натуральный	100	14,58	5,23	2,00	113,8	258
	Овощи натуральные (помидоры)	100	1,10	0,20	3,80	24	106
	Напиток из шиповника	200	0,70	0,30	22,80	97	519
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
	Картофельное пюре	180	3,78	7,92	19,62	165,6	429
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>630</b>	<b>23,66</b>	<b>14,17</b>	<b>68,08</b>	<b>499,6</b>	
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми (1-й вариант)	250	5,72	3,77	21,93	144,9	144
	Плов из отварной птицы	250	33,05	42,62	45,15	695,98	406
	о Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	108
	об Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	109
	Компот из свежих плодов или ягод (из плодов)	200	0,50	0,20	23,10	96	507
	Овощи натуральные соленные (огурцы)	100	0,80	0,10	1,70	13	107
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>880</b>	<b>45,75</b>	<b>47,49</b>	<b>124,92</b>	<b>1113,48</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1510</b>	<b>69,41</b>	<b>61,66</b>	<b>193,00</b>	<b>1613,08</b>	
День 8							
ЗАВТРАК	Птица отварная	100	23,57	16,29	0,57	242,86	404
	Макаронные изделия отварные	180	6,79	0,81	34,85	173,88	291

	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,60	10,10	9,60	136	4
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
	Напиток "Валетек" с витаминами	200	0,00	0,00	18,40	74	617
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>630</b>	<b>35,46</b>	<b>27,72</b>	<b>83,28</b>	<b>725,94</b>	
<b>ОБЕД</b>	Борщ с капустой и картофелем	250	1,65	5,17	11,90	100,7	128
	Голубцы ленивые	200	17,00	16,60	8,00	250	372
	о Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	108
	об Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	109
	Овощи натуральные (огурцы)	100	0,80	0,10	2,50	14	106
	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,30	0,00	20,10	81	512
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>830</b>	<b>25,43</b>	<b>22,67</b>	<b>75,54</b>	<b>609,3</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1460</b>	<b>60,89</b>	<b>50,39</b>	<b>158,82</b>	<b>1335,24</b>	
<b>День 9</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Пудинг из творога паровой	200	27,86	21,74	44,00	482,66	317
	Молоко сгущенное	15	1,08	1,27	8,32	49,2	481
	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	105
	Батон нарезной	20	1,50	0,58	10,28	52,4	111
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
	Кофейный напиток с молоком	200	3,20	2,70	15,90	79	501
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>475</b>	<b>35,67</b>	<b>34,90</b>	<b>88,60</b>	<b>790,26</b>	
<b>ОБЕД</b>	Суп из овощей с фасолью	250	1,65	5,17	11,90	100,7	143
	Компот из яблок с лимонами	200	0,30	0,20	25,10	103	509
	Салат из моркови	100	1,10	10,10	9,10	132	7
	Рыба, запеченная в омлете	100	18,37	11,18	5,90	198,49	337
	Картофель отварной I	180	3,42	7,38	22,86	171	173 1
	о Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	108
	об Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	109
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>910</b>	<b>30,52</b>	<b>34,83</b>	<b>107,90</b>	<b>868,79</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1385</b>	<b>66,19</b>	<b>69,73</b>	<b>196,50</b>	<b>1659,05</b>	
<b>День 10</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Котлеты, биточки, шницели из говядины	100	17,80	17,50	14,30	286	381
	Рагу из овощей	180	3,60	9,63	15,30	162	195
	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61	494
	Салат из свежих огурцов	100	0,70	10,10	2,00	102	17
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>630</b>	<b>25,70</b>	<b>37,75</b>	<b>66,66</b>	<b>710,2</b>	
<b>ОБЕД</b>	Суп с крупой (перловой, рисовой, манной)	250	2,05	5,22	15,58	117,78	155
	Макаронные изделия с овощами	180	3,60	9,36	27,63	208,8	294
	Печень говяжья по-строгановски	110	18,00	13,81	4,30	213	398
	Кукуруза отварная (зерен с маслом)	100	8,90	5,61	61,68	332,9	175
	Напиток из шиповника	200	0,70	0,30	22,80	97	519
	о Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	108
		об Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>920</b>	<b>38,93</b>	<b>35,10</b>	<b>165,03</b>	<b>1133,08</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1550</b>	<b>64,63</b>	<b>72,85</b>	<b>231,69</b>	<b>1843,28</b>	
<b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:</b>		<b>15020</b>	<b>684,00</b>	<b>641,84</b>	<b>1930,45</b>	<b>16224,82</b>	
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b>		<b>1502</b>	<b>68,40</b>	<b>64,18</b>	<b>193,05</b>	<b>1622,482</b>	

**Приложение содержания пищевых веществ, энергии витаминов и минералов в среднем за день цикла 5-11 класс**

Прием пищи Завтрак и Обед		ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:	СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:	Содержание белков, жиров, углеводов в меню за плановый период в % от калорийности
Выход блюда		15020	1502	
Пищевые вещества а, б	Б	684	68,4	16,86
	Ж	641,84	64,184	35,6
	У	1930,45	193,045	47,59
Энергетическая ценность (ккал)		16224,82	1622,482	16224,82
В1, мг.		92,271	9,2271	2,27
В2, мг.		2,44	0,244	0,06
С, мг.		811,732	81,1732	20,01
Fe, мг.		163,656	16,3656	4,03
Ca, мг.		3886,587	388,6587	95,82
А, мг.		11,148	1,1148	0,27
Mg, мг.		2609,476	260,9476	64,33
D, мг.		0,868	0,0868	0,02
К, мг.		5666,739	566,6739	139,71
P, мг.		9675,779	967,5779	238,54
I, мг.		0,626	0,0626	0,02
Se, мг.		0,01	0,001	0
F, мг.		5,596	0,5596	0,14
Caг, мг.		0	0	0
Ne, мг.		0	0	0
Re, мг.		0	0	0